朝鲜非物质文化遗产

朝鲜民主主义人民共和国
外文出版社
2026年

朝鲜非物质文化遗产

朝鲜民主主义人民共和国
外文出版社
2026年

引 言

非物质文化遗产是各民族的祖先在长期历史过程中创造并世代传承的精神与物质财富。

换句话说，非物质文化遗产是人类精神文化领域不断创造和传承的遗产，包括社会组织、群体或个人当作自己文化的一部分的传统习俗、世态、知识、技能及其相关器具。

根据表达对象和特点，非物质文化遗产分为口头传统遗产、社会习俗、礼仪、劳动生活风俗遗产、传统饮食与饮食生活风俗遗产、传统艺术遗产、传统手工艺遗产、传统医术遗产等。

根据遗产表现范围及区域的特点，又分为国家非物质文化遗产和地方非物质文化遗产。

我国于2008年加入了联合国教科文组织的《保护非物质文化遗产公约》。

我国与联合国教科文组织进行交流与合作，为持续发展非物质文化遗产、增进人类文化多样性而做出积极贡献。

此书介绍我国非物质文化遗产的一部分。

目　录

口头传统遗产

《檀君神话》……5
《解慕漱神话》……6
《朱蒙传奇》……7
《七宝山传说》……8
《牡丹峰传说》……8
《凤伊金先达故事》……9

社会习俗、礼仪及劳动生活风俗遗产

檀君祭礼……10
朝鲜服装风俗……10
迎接新年……12
正月十五风俗……13
火炕生活风俗……14
秋夕节风俗……14
过周岁风俗……15
摆席方法……15
摔跤……15
跳绳游戏……16
放风筝……17
跳板……17
尤茨游戏……18
射箭……18
荡秋千……19
踢毽子……20

滑橇……………………………………………………………21
朝鲜的国犬——丰山犬文化…………………………………22
“训民正音”创制原理………………………………………22
跆拳道…………………………………………………………23
朝鲜式屋顶样式………………………………………………23

传统艺术遗产

民歌《阿里郎》………………………………………………25
民歌《桔梗谣》………………………………………………25
民歌《新高山谣》……………………………………………26
民俗舞蹈《凤山假面舞》……………………………………26
民俗舞蹈《延白农乐舞》……………………………………27
民俗舞蹈《顿多尔拉里》……………………………………28
朝鲜民族舞蹈基本……………………………………………28

传统饮食及饮食生活风俗遗产

泡菜风俗………………………………………………………29
平壤冷面………………………………………………………30
神仙炉…………………………………………………………31
平壤热汤饭……………………………………………………32
糕片汤…………………………………………………………32
朝鲜烧烤加工法………………………………………………33
绿豆煎饼………………………………………………………33
冬至粥风俗……………………………………………………34
贝饭……………………………………………………………34
明太鱼辣汤……………………………………………………35
锅巴水…………………………………………………………36

泥鳅汤……36
荤杂烩……37
咸兴淀粉面条……38
柿饼汁……38
药饭……39
豆酱酿造技术……39
做豆腐技术……40
鱼鲜酱文化……40
檀君酒酿造技术……41
苹果梨酒酿造技术……41
梨姜膏酿造技术……42
甘红露酿造技术……42
马格利酒酿造技术……43

传统手工艺遗产

朝鲜画技法……44
传统刺绣……44
高丽青瓷制造工艺……45
草编工艺……46
漆工艺……47

传统医术遗产

针法……48
灸法……48
拔罐法……48
侍中湖泥疗……49
镜城温泉治疗……49

口头传统遗产

《檀君神话》

这一神话以我们民族第一个国家——古朝鲜的建国始祖檀君的出生故事为主要内容。

据传，檀君的父亲是天神桓因的儿子桓雄。

古时候，桓雄住在天宫，很想下凡治理地上世界。桓雄的父亲桓因体谅儿子的心情，给他三个“天符印”后让他下凡。

桓雄带三千之众，下凡到太白山顶的檀木下，主宰天下，令雨神、云神、风神掌管农活、疾病、刑罚、善与恶等人寰的360多种事。当时,这里的一个山洞里栖息着熊和老虎，它们向桓雄乞求设法把它们变成人。

桓雄给它们灵验的蒜和艾蒿后说，若你们吃着这些东西，百日不见阳光，就能变成人。

但是，违约的老虎没能变成人，守约的熊则变成女人，跟桓雄同居，生下檀君。

檀君当上国王，定都平壤，国号为朝鲜。他治国1500年后变成神仙，升上天。

檀君的遗骨在平壤市江东郡的檀君陵出土，经过遗骨年代测定，证明檀君不是一个神话里的人物，而是历史上的真实人物。诸多历史事实也证实，我国人民具有五千年的历史。

《解慕漱神话》

《解慕漱神话》是我国代表性神话之一。

神话的主人公解慕漱是天帝的儿子，下凡到北扶余，当上国王。

他驾驭着在天、地、海之间飞行自如的五龙车，早晨下凡治国，晚上升天。

有一天，他去打猎，在清河发现海神河伯的三个女儿嬉玩，一见倾心，就用马鞭划上圈子，让富丽堂皇的铜宫拔地而起。然后，他诱惑她们来这里游玩，并与长女柳花相爱。河伯听到这个消息，派使臣责问“何者扣留我女儿？”。他斥责解慕漱这样成亲的行为违背礼仪。

解慕漱为此感到惭愧，乘着五龙车来到河伯的国家，同他较量本领，最终取胜，同柳花举行婚礼。

河伯担心解慕漱喜新厌旧，就把他灌醉后和柳花一同装在皮袋里，并用五龙车运走。解慕漱在水中醒过来，用柳花的簪子开个洞后摆脱出来，独自升天。

河伯斥责柳花丢了家丑，把她扔在优渤水岸上。柳花落入渔夫的网，来到东扶余金蛙王的家，下了一个蛋，蛋里出生的就是高朱蒙。

《朱蒙传奇》

《朱蒙传奇》是高句丽建国神话。

传奇中的主人公朱蒙被描写为天帝的儿子解慕漱和龙王河伯的女儿柳花之间出生的人物。

朱蒙自幼力大过人，善于射箭。

扶余人把善于射箭的人称为朱蒙，所以，把他叫朱蒙。

扶余金蛙王有七个儿子，他们的本领都不如朱蒙。他们嫉贤妒能，禀告父王说，若不处死他，必有后患。

金蛙王为了试探朱蒙的内心，让他养马。朱蒙极为不满，对母亲说：我作为天帝的孙子，给人家养马，生不如死，要到南方去建国。柳花立即来到牧场，用长鞭抽打马群，并选中一匹跳过两人多高的篱笆的骏马。朱蒙偷偷地在骏马舌头下插了针。

有一天，金蛙王来牧场看到马匹都变得肥壮，非常高兴，就把未能喝水吃草而瘦骨嶙峋的马交给了朱蒙。朱蒙把那匹马舌头下的针拔掉，并精心饲养了马。

后来，朱蒙带着母亲交给他的粮食作物种子，同跟随他的伙伴一起悄悄地离开东扶余。金蛙王的儿子们获悉，派兵追击他们。

朱蒙一行利用鱼鳖搭的桥安全过河，追来的士兵要过鱼鳖桥的时候鱼鳖都散去，追兵都掉河丧命。朱蒙到卒本扶余定都建国，国号为高句丽。

《七宝山传说》

我国自然环境独特，具有悠久的历史和文化，七宝山是我国著名的名胜之一。

七宝山埋藏着美好珍贵的七个宝物而得其名。在七宝山，奇妙的山峰、深山溪谷、雄壮的瀑布、水潭、四季涌出的温泉、茂密的森林、海滨的悬崖和奇特的岩岛展现出秀丽的景观。

七宝山，春天百花盛开，被誉为“花朵山”；夏天绿树成荫，被称为“绿荫山”；秋天满山红叶，被称为“红花山”；冬天白雪覆盖山地，犹如撒下一片银珠，又称“雪白山”。七宝山上寓有悠久的历史过程中流传下来的很多传说。

传说《造物主的土袋》称，神通广大的造物主用土袋打造了七宝山。传说《海上突起的七宝山》称，人们梦寐以求自己家乡变成美丽的胜地，这样纯朴的梦想变成现实，突起了这一宝物山。《爱上仙女的七宝山小伙子》等传说反映人民向往幸福的愿望和美好志向。

《牡丹峰传说》

牡丹峰，山势奇妙，犹如一朵盛开的牡丹花。四季常青的松树和各季节争艳的百花，形成美丽的胜景。这里寓有悠久的数千年历史过程中流传下来的许多故事。

牡丹峰传说反映平壤人们自古热爱牡丹峰，为之深感自豪，在牡丹峰培养崇高的爱国精神和高尚的情怀的许多故事。

传说《兴富洞》反映关于体现牡丹峰美景的神奇泉水的故事。传说《清流壁产生的故事》称，平壤小伙子善良的心田引起天地变化，形成了清流壁的美好景致。传说《乙密将帅》反映机智勇敢的爱国名将捍卫美丽的平壤和牡丹峰的故事。传说《脱衣隅》描述清流壁的一个弯道，那个弯道形如半月，寒冬也要脱下棉袄走过这里，不然汗流浃背。

《凤伊金先达故事》

《凤伊金先达故事》是封建社会末期以平壤为中心传开的民间故事。

《凤伊金先达故事》是一个故事集。

金先达故事之所以在民间广泛传开，是因为诙谐百出的这些故事揭露和讽刺封建官僚、地主和富翁的伪善和贪欲，反映我国人民憎恨统治阶级和剥削者的思想感情。

金先达故事当中广为传开的是给富翁和地主卖掉大同江水和大同江鸭子的故事、将鸡作为凤凰卖掉的故事、将广浦湖作为水田卖掉的故事、把破砚台献给国王的故事、欺骗国王来罢免义州府尹的故事等。

社会习俗、礼仪及劳动生活风俗遗产

檀君祭礼

檀君祭礼是于檀君诞辰、建国之日10月3日之际，为了赞扬民族始祖檀君，在檀君陵、檀君祠堂等檀君遗迹所在地祭祀的仪式。

檀君祭礼时，在祭坛上摆好祭品，默祷赞扬檀君圣王，斟祭酒，行三次朝鲜礼，然后又默祷致意。

朝鲜服装风俗

朝鲜服装风俗在我们祖先创造的优秀文化遗产当中占有重要地位，被列入联合国教科文组织的人类非物质文化遗产名录。

朝鲜传统服装，款式独特而美丽，大放异彩，闻名于世。

朝鲜传统服装分为上衣(袄)和下衣(裙、裤)，还有按季节需求穿上的外衣(长袍、坎肩)。

朝鲜裙袄固有的特点是，有领边(白色窄领)和飘带(袄前襟系扣的两条长带)，同袄相比，裙子很长。

朝鲜传统服装制作包括设计图案、剪裁、缝领边与飘带、搭配颜色、刺绣和绘制含义各异的花纹、制作装饰及其用品等，需要专业知识和技术。

如今，在节日、乔迁新居等重要契机，人们穿着民族服装，载歌载舞，照相留念，丰富生活乐趣。

迎接新年

我们祖先喜迎和庆祝一年当中的大节日——年节。

年节将至，妇女们准备家人的节日新装，节日新装又称作“岁装”。

人们为了在清新的气氛中去旧迎新，把屋里屋外收拾得整洁干净，重新装修房子。

还准备年节饮食，这叫做“岁餐”。年节凌晨，人们先举行祭礼，给祖先拜年。

然后，给长辈拜年。根据年龄和辈分拜年，年少人给年长人拜年，辈分低的人给辈分高的人拜年。

在年节，老人受拜年礼后，给孩子们发琥珀黄豆或零钱，用菜肴和酒水招待大人。

亲朋好友互道新禧，祝愿圆梦。

若远道拜访年长人却见不到其人，就留下道贺新禧的字条，这叫做“岁衔”。

在年节，人们做尤茨、围棋、象棋、跳板、放风筝、滑橇、玩风车等民俗游戏。其中，尤茨是年节代表性游戏，全家人不分男女老幼都围坐在一起玩尤茨游戏。

在年节，妇女们身着漂亮的裙袄跳跳板。传说，若在年节跳跳板，腿脚就变得结实，脚上不扎刺，结婚后生儿子。孩子们做放风筝、滑橇、玩风车等民俗游戏，欢度年节。

正月十五风俗

正月十五是庆祝新年伊始首次升起满月的日子的民俗节日。

正月十五的代表性活动有十四日的竖谷穗长杆游戏、十五赏月、火炬游戏等。

正月十五日，人们做五谷饭吃，祈愿新一年也五谷丰登，五福

降临。还有，五谷对身体也有好处。

正月十五的代表性民俗游戏有放风筝、拔河等。

火炕生活风俗

朝鲜人自古在家里铺火炕，由此产生了固有的火炕生活风俗。

火炕加热好，寒冬腊月也可以长时间在其上面取暖。

火炕驱寒除湿，可治疗神经痛、关节炎等，有益于健康。

由于在地板上铺炕，无碍于屋里布置和空间利用。

所以，我国人民自古特别喜欢在火炕上生活。

秋夕节风俗

秋夕节是农历8月15日，是年中较大的民俗节日之一。

到了秋夕节，人们身着节日盛装，前往墓地祭奠、培土和打扫。

祭奠时，摆上祭桌后斟酒，按辈分和年龄顺序行礼。

秋夕节，还进行荡秋千、摔跤、拔河等群众性民俗游戏。

过周岁风俗

过周岁风俗是孩子过周岁时祝福孩子的未来和健康的我国传统仪式风俗。

过周岁时，准备孩子周岁新装，摆上周岁宴桌，让孩子抓周，然后用饮食招待客人。

摆席方法

我国人民的摆席方法是在炕上放矮桌并按照饮食礼法摆饭菜的方法，在漫长的历史过程中发展过来的。我国人民的摆席方法分为日常饮食摆席、以特菜为主食的摆席、礼仪摆席等。

还有酒席、生日宴席、周岁宴席、婚礼喜桌等的设摆方法。

我国人民的摆席方法，在餐桌、碗碟、匙筷的利用方法上有独到的特点。

摔跤

摔跤是在空地上两个人运用力气和技巧较量的运动项目，其历史悠久，被列入联合国教科文组织的人类非物质文化遗产名录。

摔跤根据腿绳系在哪个腿，分为左摔跤和右摔跤，还有不用腿绳

的摔跤。

摔跤技术分为手技术、身技术和腿技术。

摔跤按地区分为平安道摔跤、黄海道摔跤、咸镜道摔跤等，按水平分为儿童摔跤、中级摔跤、高级摔跤和游戏摔跤。

跳绳游戏

跳绳游戏是自古传承下来的儿童民俗游戏，孩子们跳越固定或转动的长绳，是女孩儿喜欢的游戏。

跳绳的玩法有很多：一个人抓住绳子两端，转动着绳子跳越；

两个人转动长绳，很多人跳越绳子；调整着固定绳子高度，看看谁跳绳跳得高，等等。

跳绳游戏，增强胳膊和腿的力量，锻炼身体，丰富生活上的情趣。

放风筝

在我国，晚秋至第二年寒潮未退的时期放风筝，正月初至正月十五之间出现放风筝的胜景。

我国的风筝，按样子分为鹰风筝、八角风筝、四方风筝等。

放风筝的玩法有高放风筝、献技、斗风筝等。

跳板

木板中间垫上一个支木，人们分站在木板两端，交相蹬板，此起彼落，比一比谁弹跳得更高。跳板深受妇女的欢迎。

跳板比赛有跳高、献技等多种方法。

根据现时代审美观点发展跳板运动而创造的杂技作品，令人充满民族情怀。

尤茨游戏

尤茨游戏是民俗游戏，根据丢掷4个尤茨后得的分数走棋，谁走完棋子，谁就赢。

尤茨游戏是男女老少都能享受的群众性游戏，在年节和正月十五等节假日进行。

尤茨棋盘反映宇宙世界的运动原理，画有29个棋点。

4个尤茨反映东西南北4个方位，尤茨白黑两面分别象征昼夜。

射箭

我国人民为了保护自己免受兽害、狩猎动物维持生计和锻炼身体，勤练射箭等武艺，尚武精神蔚然成风。

射箭是高句丽时期武艺当中占有重要地位。高句丽人们从小苦练骑马和射箭，在抵御外敌的战斗中充分发挥了其威力。

荡秋千

在我国，每逢民俗节日，村里的妇女都来到秋千场上荡秋千，这成了一种风俗。

荡秋千有多种方式，分为单人秋千和双人秋千。

决定胜负的比赛中通常采用单人秋千方式。

比赛时，用最短时间荡着秋千踢响悬在空中的铃铛者获胜。

充满我国人民民族情趣的荡秋千，得到很好的继承和发展，

如今成为很有人气的民族体育项目。

踢毽子

踢毽子是儿童喜欢的游戏，毽子是扁平、较重的东西上装上用纸或兽毛做的穗子的游戏用具。

踢毽子的历史很长，游戏时，用单脚或两脚连续向上踢毽子，不让落地。

踢毽子比赛方法有踢着毽子献技或比谁踢得多。还有同时踢2个毽子、两个人互传着毽子献技、分组踢毽子等很多方法。

踢毽子能培养集中精神、准确判断物体落下位置等能力，有助于锻炼身体。踢毽子还可以练习足球基础技术。

滑橇

橇是可在冰雪上滑行的交通工具。

橇分为冰橇和雪橇。

滑橇比赛中常用的方式是绕回折返点、接力赛等，还有乘橇到达目的地、雪坡路上速度滑降等方法。

朝鲜的国犬——丰山犬文化

我国的国犬——丰山犬是数千年来深受人民爱戴的名犬。

我国土种丰山犬非常机灵，动作敏捷，抗寒抗病能力很强，还非常顽强，与敌死拼。

我国人民养犬的历史很长，创造了自己固有的优秀文化和风俗，包括丰山犬饲养与驯养、利用丰山犬狩猎的习俗、有关丰山犬的各种文艺作品创作、丰山犬品评会等丰山犬品种登记调查和评估、科技知识普及、学术研究及教育等各种社会文化活动。

“训民正音”创制原理

“训民正音”，顾名思义，意味着教育百姓的正音。

“训民正音”是1444年模仿发音器官创制的我国固有文字，其创制原理很独特。

“训民正音”能记录我国丰富的语音乃至世界各国的大多数语音。

“训民正音”由28个主要字母组成，保证书面语言和口头语言的一致，至今也具有很大的生命力。

跆拳道

跆拳道是徒手保护自己免受攻击的武艺，凝聚着我国人民的精神和气概。

“跆”意为用脚踩、踏、踢，“拳”意为用拳击打，“道”意为精神修养。

跆拳道共有24个套路，用著名的爱国名将和历史事件命名套路。

跆拳道有3200多个基本动作。

跆拳道技艺水平分为10级9段，级位和段位反映在跆拳道道服和称号上。

跆拳道比赛分为套路、对打、威力、特技和护身术比赛。

跆拳道是我国正统武艺，广泛普及到世界各国。

朝鲜式屋顶样式

朝鲜式屋顶样式，长期顺应我国人民的情感和审美观点演变和发展，分为瓦房顶、苫房顶、木板瓦房顶等。

传统的朝鲜式屋顶是瓦房顶。

朝鲜歇山式屋顶是两面斜屋顶叠在四面斜屋顶上合而为一的，给人以轻快之感。平壤的大同门、普通门、练光亭、妙香山的普贤寺、大雄殿等充分展现朝鲜式屋顶的特色。

传统艺术遗产

民歌《阿里郎》

《阿里郎》是朝鲜人都爱唱的代表性民歌。

民歌《阿里郎》于14世纪末在我国西北地区传唱，深受人民的欢迎，数百年来衍生了许多变种。

《阿里郎》的特点是，旋律柔和，富有抒情味，反复“阿里郎，阿里郎，阿拉里哟，越过那阿里郎山岭”这一段落。

《阿里郎》当初反映爱恋中的男女离别的悲伤，后来真实地反映了劳动生活的浪漫与喜悦，人民要在光明的社会过上幸福生活的志向和愿望。《阿里郎》是顺应当今时代的审美观点不断继承和发展的遗产。

民歌《阿里郎》被列入联合国教科文组织的人类非物质文化遗产名录。

民歌《桔梗谣》

民歌《桔梗谣》适合嗓音清亮的女歌手演唱，整个曲调柔和而优雅，悦耳动听，给人以轻快的民族情趣。

民歌《桔梗谣》是很久以前创作的歌曲，因其富有民族情趣而至今也很受我国人民欢迎。

民歌《新高山谣》

民歌《新高山谣》当中“新高山”是指新的高山地区。民歌《新高山谣》是咸镜道地区的《渔郎谣》传播到江原道高山地区后广为传唱，演变成《新高山谣》。

歌词和曲调令人饶有兴致，充满民族情趣，如实地反映欣欣向荣的我国农村现实：灌溉水滋润农场田野，农场员们利用农机愉快地耕作，过上幸福美满的生活。

民俗舞蹈《凤山假面舞》

黄海道地区的民俗舞蹈《凤山假面舞》独具特色，用独特的舞姿揭露和讽刺封建社会的僧侣和两班贵族骄奢淫逸的生活，因而驰名内外。

《凤山假面舞》采用台词、舞蹈和歌曲，各个场面的舞蹈和台词大放异彩，各具特色。尤其，合着打令拍子甩手或挥手臂的舞蹈动作，既轻快又潇洒。民间创作和普及的《凤山假面舞》，反映人民反对封建统治集团的抗拒精神，舞蹈动作也颇具人民性，因而成为民族舞蹈遗产之一。

民俗舞蹈《延白农乐舞》

舞蹈《延白农乐舞》是人民祈愿或庆祝丰收时合着击鼓拍子和器乐伴奏唱歌跳舞的群众性民俗舞蹈。

延白地区是我国的米粮川，与其他地方相比，农乐舞在高水平上得到发展。

农乐舞充满乐观精神，民族色彩浓厚，成为在国家活动场所或农场年终分配场所跳的群众性舞蹈，在团体操中也采用农乐舞。

民俗舞蹈《顿多尔拉里》

民俗舞蹈《顿多尔拉里》是轮舞形式的世态民俗舞蹈。

舞蹈《顿多尔拉里》有两种，一种是春天农历三月三日姑娘们在观赏花卉、游山玩水时跳的舞蹈，另一种是在民俗节日全村一起跳的群众性舞蹈。此时，用水瓢打拍子，令人很起劲，是这一舞蹈的重要因素。

舞蹈《顿多尔拉里》的关键是舞蹈的姿态和动作，比如用手推、转动着手腕推、弹手以及与之相结合的挥手臂、屈伸着腿走步、腰部后倾等。

朝鲜民族舞蹈基本

朝鲜民族舞蹈，节拍细腻柔和，很有气魄，形象性极高。

朝鲜民族舞蹈基本是标准化的基本舞蹈动作综合体，可以充分表现朝鲜民族舞蹈多姿多彩的情趣和固有特点。

这些舞蹈动作如实地表达朝鲜人的情感和情趣，分为上体动作(抽、绕、挑、弯、摁、甩、摆等胳臂及手动作)和下体动作(走步、抬脚、踩脚、踢、踏、旋转、跳跃等)。

传统饮食及饮食生活风俗遗产

泡菜风俗

泡菜是在白菜、萝卜等蔬菜里放入调料、鱼鲜酱等后发酵的蔬菜加工品。

腌制泡菜是我国人民的传统饮食生活风俗。

我们祖先为了在冬天也经常摄取新鲜蔬菜，发挥创造性智慧，秋天大量种植蔬菜并用之腌制泡菜当作冬季副食品。

腌制泡菜风俗的主要内容包括腌制泡菜时互相交流经验，同邻居与同事一起品尝泡菜并分享腌好泡菜的喜悦。

每年11月份，家家户户腌制冬季泡菜，这可谓是腌制泡菜风俗的盛景。

腌制泡菜风俗被列入联合国教科文组织的人类非物质文化遗产名录。

平壤冷面

平壤冷面是我国人民最喜欢的饮食，是平壤特产之一、朝鲜面条的代名词。

平壤冷面是在荞麦面条上放上各种面码并倒入冷肉汤的饮食，别有风味。

平壤冷面之所以遐迩闻名，是因为在其面条、汤、面码、调料、面碗以及盛面条、用餐的方法等都有独到的特色。

在我国著名的平壤玉流馆等诸多餐馆都可以品尝平壤冷面。

平壤冷面风俗被列入联合国教科文组织的人类非物质文化遗产名录。

神仙炉

神仙炉是将山野和海洋珍贵的食物材料放入一个叫做神仙炉的器皿里煮熟的饮食。

神仙炉本来指带有烟囱状火炉的结构独特的器皿，后来，用这一

器皿煮的饮食也叫做神仙炉。

神仙炉，味美可口，外观典雅，宴席上常常摆上神仙炉。

平壤热汤饭

平壤热汤饭是著名的饮食之一。

平壤热汤饭历史悠久，我国人民自古喜欢平壤热汤饭。

平壤热汤饭含有必需氨基酸、碳水化合物、维生素和矿物质，有滋补身体、降低胆固醇及血糖含量、抗衰老、抗癌、清热解毒等功效。

平壤热汤饭是在米饭上放绿豆煎饼、蘑菇、鸡肉等后用煎鸡蛋和辣椒丝装饰并浇汤的饮食，浇汤时不淹饭上浇头。

还拼放用葱、蒜、芝麻、食盐、味精等做的调料。

糕片汤

糕片汤是把糕切成片并放入汤里煮的主食，是年节代表性饮食。

糕片汤是理想的饮食，有大米以及辅料鸡肉、牛肉和鸡蛋的药理功效，对老年人和儿童病后衰弱有特效，有助于滋补脾胃、恢复元气、产后调养等。

如今，糕片汤不仅是我国人民的年节特色菜，又是日常饮食。

朝鲜烧烤加工法

烧烤是把肉切成一定大小后用各种调料腌好，并放在烤架上直接用炭火烧烤的我国传统民族料理。

烧烤是我国固有的民族饮食，自古驰名内外。

朝鲜的代表性烧烤是烤牛肉。

绿豆煎饼

我国人民自古喜欢的绿豆煎饼，既味道可口，又有药理功效。

绿豆可有效防治动脉硬化，还有利尿、解毒、解酒等功效，可用于中毒、中暑等。

绿豆煎饼，研磨绿豆后马上煎饼才香甜可口。用水磨研磨绿豆后用猪油煎饼。

我国煎饼是固有的民族饮食，

种类很多，其中最著名的是绿豆煎饼。

冬至粥风俗

冬至粥是在红豆粥里放入糯米粉疙瘩后煮熟的季节饮食。吃冬至粥的风俗是我国人民的传统饮食生活风俗。

我国人民将冬至看做新一年开始的日子、大节日，在这一天为了品尝新谷当中象征吉祥的红豆，煮吃红豆粥，后来相沿成习。

冬至粥是用大米和红豆做的粥。

贝饭

贝饭是沿海地区的人们自古传承下来的饮食文化遗产。

贝饭，以文蛤和大米为主要材料，以干辣椒等各种调味料为辅料。贝饭是将这些材料搅合后盛在贝壳上或者用野菜叶和蔬菜叶包上，并蒸熟或烤熟的一种米饭。

贝饭有辣味，贝饭里的文蛤肉柔嫩，饭粒饱满而油亮，调料味道很香。

贝饭中较为著名的是元山贝饭。

明太鱼辣汤

明太鱼辣汤是用明太鱼烹制的辣汤，是在家容易做的民族传统饮食。

明太鱼辣汤是冬季饮食，有益于人体健康。

下雪的寒冬，我们的祖先喜欢坐在暖炕上喝着辣汤排汗，增补元气。明太鱼辣汤源于这种风俗。

明太鱼辣汤是咸镜北道的特色菜，驰名内外。

锅巴水

锅巴水是锅巴上浇水后煮开的饮料。

饭快煮熟时从釜底抽薪并焖一会儿饭后再烧火，紧贴着锅底的一层饭焦黄。在这一锅巴上浇水煮开，就成为喷香可口的锅巴水。

锅巴水是民族饮料之一，是反映我国人民悠久的历史传统的遗产之一。

泥鳅汤

泥鳅汤是我国人民自古常常食用的民族饮食之一。

各地烹饪泥鳅汤的方法各不相同，其中，把泥鳅、豆腐、调味料

和毛叶香茶菜一起煮熟后撒点花椒粉的泥鳅汤最为著名。

泥鳅自古是有益人体健康的长寿食品，其消化吸收率很高，可有效恢复肝功能。

尤其是秋季的泥鳅肉多，富含营养，有补气的功效。所以，我国人民常常将整条泥鳅煮熟并调好味后食用。

开城的泥鳅汤最为有名。

荤杂烩

荤杂烩是将肉、鱼、蔬菜等饮食材料放入一个小锅里并加点汤水煮着吃的饮食。

以前的荤杂烩是将现成的饮食重新煮着吃的饮食。

根据饮食材料，荤杂烩可分为牛肉荤杂烩、猪肉荤杂烩、鸡肉荤杂烩、鱿鱼荤杂烩等。

荤杂烩有这样的由来。

高句丽时期，军人们为了击退外敌，连天激战，断了军粮，只剩下一些沿途百姓送给的饮食。可是，这些饮食冰冷，硬如石头，没法食用。他们左思右想，就将这些饭菜统统放入一个大碗里煮熟。

谁料，饮食喷香，别有风味。后来，军人们喜欢这样煮着吃，由此产生了荤杂烩。

咸兴淀粉面条

如今的咸镜南道、咸镜北道、两江道等北部高山地区的人们自古常吃咸兴淀粉面条，咸兴淀粉面条因而远近闻名。

起初，人们煮着吃土豆，后来研究如何用土豆烹制好吃的饮食。他们把土豆磨成淀粉，并用开水和面，烹制刀削面，后来制造压面机压面，土豆淀粉面条由此产生。

喜欢刺激性食品的咸镜道人们，在土豆淀粉面条里添加别有风味的调味酱，放入芥末和食醋，完善了一道独特的饮食。

土豆淀粉面条不断变化和发展，深受我国人民的欢迎，广泛用于饮食生活。

柿饼汁

柿饼汁是煮泡生姜、桂皮的水里放入柿饼(剥皮后风干的柿子)的我国传统饮料。

生姜和桂皮属于高丽药材，煮泡生姜和桂皮的水既辣又香。柿饼汁味道清爽香甜。

药饭

药饭是在蒸熟的糯米饭里搀入蜂蜜、香油、水果等的固有民族饮食。药饭是保健食品、补药，有恢复元气的功效。

药饭中的柿饼可降低血压，预防动脉硬化，有效治疗坏血病、慢性胃肠出血等疾病，有增强人体免疫力、解毒等功效。

药饭是正月十五的特色饮食。

豆酱酿造技术

数千年来，我国人民制好豆酱，用于饮食生活。

豆酱是用蛋白质、淀粉、食盐等原料而制的发酵加工品，是我国人民的饮食生活中不可或缺的主要副食品。

我们的祖先发现，发酵好的豆比煮熟的豆更香，可促进食欲，从而创造了大豆发酵食品豆酱。起初，用稻草包上煮熟的大豆，放在暖炕上发酵，然后加盐食用。后来，把发酵豆晒干后磨成粉，并用盐水泡好后食用。

最终创造豆酱坯酿造方法，还分离出酱油和黄酱。

做豆腐技术

豆腐是用盐卤凝固豆蛋白而制的民族传统饮食。豆腐是植物蛋白的主要来源。我们的祖先自古磨豆做豆腐，办喜事时做豆腐招待客人。

做豆腐的工序为泡豆、磨豆、煮沸、过滤、凝固、定形、切割等。

根据豆花儿加工方法，分为方块豆腐、干豆腐、豆腐脑、发酵豆腐、嫩豆腐等。

鱼鲜酱文化

我国人民自古用水产品腌制各种鱼鲜酱，用于饮食生活。

鱼鲜酱是在鱼类及其内脏上放入食盐和调味料，并在一定温度下酿熟的食品。我国人民自古爱吃富含营养、味美可口的这一副食品。

别有风味的鱼鲜酱可促进食欲，有助于消化。

鱼鲜酱种类很多，有明太鱼子酱、腌明太鱼丁、蛤蚌酱、虾酱、牡蛎酱、鳀鱼酱等。

檀君酒酿造技术

平壤地区自古有很多清澈的泉源。用阿达山泉水酿造的酒，味美喷香，远近闻名，建立朝鲜第一个国家古朝鲜的始祖王檀君爱喝这一国宝般的名酒，在主要宫廷活动中也常用此酒。

檀君离世后，每年用他喜欢的此酒祭奠，久而久之成了一种传统惯例，此酒由此被称为“檀君酒”。

后来，依据祖先的酿酒秘诀，运用更先进的酿酒技术和方法来进一步完善檀君酒。檀君酒成为文化遗产，世代传承。

苹果梨酒酿造技术

苹果梨酒，酿造历史悠久，味道和香气均佳，喝酒后不上头，高句丽历代王都喜欢喝苹果梨酒。

用平壤的牡丹峰泉水酿造苹果梨酒，味道很香，所以，自古用牡丹峰泉水酿造了苹果梨酒。

苹果梨酒，味道和香气像平壤的苹果梨那样香甜可口，因而被称为苹果梨酒。

梨姜膏酿造技术

梨姜膏是自古著名的我国三大名酒之一。

梨姜膏是朝鲜人民优秀的酿酒文化遗产，酿酒方法独特，在醇酒里搀入黄海道著名的梨子和生姜的汁而制成。

梨姜膏呈浅黄色，用酒曲酿成的烧酒独特的味道、梨子香甜的味道和生姜酸甜的味道相辅相成。

甘红露酿造技术

平壤人们从高丽以前时期起酿造甘红露，在春天或逢年过节的时候喝甘红露。人们谈到“先酒后面（意为先喝酒后吃面）”，就首先提到平壤的甘红露和冷面。

许多古籍上记载，高丽时期我国首屈一指的酒是甘红露。

甘红露，凝聚着我国人民的智慧、高洁的灵魂和香气，味道和香气极佳，有益于人体健康。我们的祖先爱喝甘红露，甚至写诗赞赏甘红露的美味。

马格利酒酿造技术

马格利酒是我国人民自古喜欢的传统饮料之一，又被称为米黄酒、浊酒等。

马格利酒有很多种类，其味道因其酿造人、酿造技术和技能不同而不同。

传统的马格利酒是用大米、糯米等酿制的。

马格利酒酿造技术，从高句丽时期起数千年来传承下来，如今在全国的很多家庭、餐饮业单位和食品厂都能酿造马格利酒。

传统手工艺遗产

朝鲜画技法

朝鲜画技法是指运用朝鲜画的描写手段和图画材料的技法。朝鲜画技法保证鲜明、简洁而细腻的朝鲜画画法的主要特点。

朝鲜画技法基于含蓄和集中的原理。

朝鲜画技法多种多样，比如线描法、没骨法、点描法、渲染法、细画技法等。

传统刺绣

我国妇女自古喜欢刺绣，刺绣品反映出朝鲜妇女机智、聪慧、外柔内刚的高尚品质。

高丽时期，自主发展了装点生活用品的装饰刺绣、描绘自然风景和动植物等的绘画刺绣。

刺绣进一步丰富我国人民的文化生活。

高丽青瓷制造工艺

高丽青瓷是指高丽时期制造的蓝色瓷器。

高丽青瓷，形状、色彩、装饰花纹非常漂亮，制造技术独特，造型艺术性很高，自古迄今视之为无价之宝。

高丽青瓷的颜色清雅、鲜明而柔和，符合我国人民高尚的思想情感、志向和爱好，可谓是艺术上完美的色彩。

高丽青瓷在形状、装饰花纹和色彩上达到陶瓷工艺的极高境界，其制造工艺进一步丰富了人类非物质文化遗产宝库。

草编工艺

草编工艺是自古迄今不断发展和传承的民俗工艺之一。

草编工艺在高丽时期取得长足的发展。

高丽时期，用莞草、胡枝子、芦苇、柳条、稻草、葛等多种材料大量编制草席、篮子、筐子、草帽、网兜、绳索、网罗等各种草编工艺品。

如今，我国草编工艺品种日益增多。

漆工艺

我国漆工艺具有悠久的历史。

漆工艺是指用天然涂料——漆来美化器物或装饰品的工艺。

漆工艺包括漆画、螺钿漆工艺、涂漆工艺等。

漆工艺上的装饰法多种多样。

其中常用的是螺钿装饰、金属钿装饰、漆画装饰、漆刻装饰以及采用金箔、银箔、金粉、银粉等的装饰法，有时将多种方法结合起来装饰。

传统医术遗产

针法

公元前1000年，世界上我国最先制造金属针。我们的祖先早在石器时代已经采用砭石，并不断发展各种针法。

针法是指将针按一定穴位刺入患者体内，用捻、提等手法来治疗疾病的方法。

如今还开发和利用电针和激光针。

灸法

灸法是用燃烧着的艾绒熏灼一些穴位皮肤，以热的刺激治疗疾病的方法。我国到处都有艾草，晒干艾草来制作艾绒。

我们的祖先早在古朝鲜时期创造灸法，灸法至今已经传承了数千年。

只要有艾绒和患者可以躺下的地方，就随时都可以运用灸法。

拔罐法

拔罐利用罐子、抽气泵或者负压装置。

罐，一般多用陶瓷、玻璃、塑料、竹筒等制成。

拔罐法有效治疗支气管炎、肺炎、支气管哮喘、感冒、高血压、动脉硬化、神经痛、消化不良、腹泻、便秘、神经麻痹、痛经等。

侍中湖泥疗

江原道通川郡的侍中湖淤泥是自然治疗资源，我国各地的医疗单位和疗养所广泛用之于治疗及预防工作。

侍中湖淤泥属于泥土性淤泥，呈灰黑色，无臭味。侍中湖淤泥适用于治疗慢性关节炎、慢性肝炎、慢性胃炎、慢性小肠结肠炎、外伤及手术后遗症、神经系统疾病以及卵巢功能不全、子宫发育不全等妇科疾病。

镜城温泉治疗

镜城温泉位于咸镜北道镜城郡。

镜城温泉是碱性含氡矿泉，适用于治疗风湿性疾病和妇科病。

镜城温泉地区，绿树成荫，空气清新，自然风景优美，是完美的休养地。

朝鲜非物质文化遗产

撰文　赵一镜
编辑　黄正烈　朴义铁
翻译　元京日
出版　朝鲜民主主义人民共和国
　　　外文出版社
发行　2026年6月

ㄱ- 260880525292

E-mail: flph@star-co.net.kp
http://www.korean-books.com.kp

ISBN 978-9946-0-2746-3